Ogólnego zbioru № 195. Warszawa, 11 Maja 1914 r. Roku dziewiątego № 9.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi.

Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym w przedpłacie, wysyła się za zaliczeniem pocztowem zeszyt niniejszy lub następny.

Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.

Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

O g ł o s z e n i a — na okładce barwnej.

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za 1/2 kol. **14** rb., za 1/4 kol. **8** rb., za 1/8 kol. rb. **5**, za 1/16 kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za 1/2 kol. **12** rb., za 1/4 kol. **7** rb., za 1/8 kol. rb. **4**. za 1/16 kol.; rb **2,50** za 1/32 br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde.. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawierb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.—**5** kor.—**5** mk.—**5** fr. **1 1/4** dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal.we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.—**3** kor. **3** marki, **3.40** fr.—3/4 dol.

Redakcya „**Ruchu**" udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi" wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Przewodnik zakładów i pracowników w zakresie kształcenia cielesnego.

Nauczyciele gimnastyki:

Hubert Dietz, Marszałkowska 42, tl. 116-90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, tl. 94-30.
Edwin Pieńkowski, Hoża 41.
J. Stołągiewiczówna, Żórawia 31, tl. 26-63.

Slojd (Szkoły i zakłady):

M. Dunin-Sulgustowska, Widok 14, t. 206-88

Szkoły gimnastyki i masażu:

H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.

Szkoły pływania

A, W. Kozłowski. Praga, wpr. Bruowej.
R. Graf & T. Rodziewicz. Praga wp. Bruk.

Zakłady gimnatyczne:

R. Graf & Nebel, Foksal 19, gm. Tow. wiośl.
H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.
Mieczyńska & Nowacka, Sienna 16, tl. 159-82
B. Olszewski, Jerozolimska 31, tl. 60-68.
W. Pieńkowski, Hoża 41, róg Wielkiej.
Teodor Rodziewicz, Leszno 37.

Rok IX. Warszawa, 11 maja 1914 r. № 9 (195)

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała

Dr. Teodor Drabczyk.

Szkoła im. E. Konopczyńskiego z oddziałami: 8-okl. filologicznym i 7-okl. realnym.

(Dalszy ciąg)

W powyżej opisanej uczelni rozpoczęło 1913/1914 rok szkolny 753 uczniów. Objąwszy z rozpoczęciem tegoż roku obowiązki lekarza szkolnego, zakreśliłem sobie stać na straży zdrowia młodzieży; nie leczyć, ale zapobiegać z wyjątkiem nagłych wypadków, być hygienistą w całem znaczeniu tego wyrazu, unikać wszelkiemi siłami ambulatoryjnego stanowiska, co bezwarunkowo nie może wchodzić w zakres obowiązków lekarza szkolnego z wyjątkiem udzielania porad ubogiej młodzieży.

Na początku chłopcy zarzucali mnie pytaniami o chorobach, prosząc o rady na różne rzeczywiste i zasłyszane dolegliwości, lecz gdy zaczęli rozumieć, że można się ustrzedz od choroby i przykrych lekarstw, że lekarstwa często wcale nie pomagają, obecnie zaczynają się interesować zdrowem życiem; jedni biegną naprzeciw chwaląc się czystemi rękami, inni ukradkiem dążą do umywalni; bardzo wielu wybiega na dziedziniec z gołą głową, a spoceni nie siadają dla odpoczynku, tylko jeden drugiego oprowadza, naśladując konie zmęczone i td. W szkole bywam codziennie, poświęcając do 2-ch godzin czasu. To też odrazu przystąpiłem do zbadania materyału, by sobie zdać sprawę, z czem mam do czynienia. Na ogół mam wrażenie, że materyał mój tj. stan zdrowia 746-ciu zbadanych chłopców zarysowuje się przeciętnie.

Pierwsze wrażenie, jakie odniosłem, przyglądając się na początku roku szkolnego chłopcom, było o wiele dodatniejsze. Zapewne, okres powakacyjny sprzyja zdrowej cerze, rumieńcom, żywotności, rozhukaniu, a jednak już pierwsza setka tych rozbieganych i rumianych chłopców, poddanych we wrześniu szczegółowym oględzinom i pomiarom, ostudziła mój zachwyt, wykazując

stosunkowo duży procent różnego rodzaju braków i niedomagań fizycznych.

Gdzie tkwi przyczyna złego, czy winić szkołę, czy dom; sądzę, że w pewnym zakresie zboczeń odpowiedzialność spada na szkołę, w ogromnej jednak większości przypadków złe wykryć się daje w pozostawiających dużo do życzenia warunkach życia domowego. Nie znaczy to, bym chciał wszystko kłaść wyłącznie na karb domu, sądzę natomiast, że warunki domowe odgrywają najważniejszą rolę w zdrowiu ucznia; sprawa wstawania, mycia, odżywiania, snu, porządku nauki, zabawy, odpoczynku—to rola odłogiem leżąca — dużo się mówi, niekiedy robi coś-niecoś, ale nie z przekonania, nie ze świadomością rzeczy, lecz z musu. Na uregulowanie hygienicznych warunków codziennego życia szkoła nic oddziałać nie może; chłopcom wpaja się rzeczy, do których zastosować się nie mogą, bo to nie od nich zależy; takie różnolite warunki otoczenia wytwarzają poważne różnice w życiu każdego osobnika, a tembardziej w życiu wrażliwego mózgu młodzieńczego i dlatego też te różnorodne i sprzeczne poglądy, w których najczęściej tkwi osobista wygoda lub zaślepiona miłość, osłabiają powagę nauki szkoły i wartość przepisów hygieny. Spostrzeżenia moje wskazują na pilną potrzebę fizycznych i psychologicznych badań nad młodzieżą szkół średnich na szeroką skalę. Obecne badania fizyczne (psychologicznych mam mało) dokonywałem według ogólnie przyjętego, ale znacznie rozszerzonego przeze mnie wzoru, który jednak jeszcze uważam ze niedostateczny; to też w najbliższej przyszłości podam swój własny, który opracowuję na zasadzie doświadczenia z 1856 dokonanych przezemnie badań.

Z życia wiemy, że ogół młodzieży niezamożnej stanowi olbrzymią większość szkół średnich. Otóż w naszej szkole olbrzymią większość stanowią średnio-zamożni; mniej już zamożnych, a najmniej niezamożnych. Materyał zatem jest mniej więcej jednolity, upoważniający do pewnych wniosków.

Przy niniejszem podaję dwie tablice stanu zdrowia badanych; jedna według wieku, druga według klas, co ułatwi ogólny pogląd.

Pomijając opis ogólnie przyjętych i znanych szczegółów techniki badania, ograniczam się do streszczenia tych zmian moich, które nieco odbiegają od zwykłego typu badania.

Dla określenia wzrostu i wagi posiłkowałem się wagą łącznie z przyrządem do mierzenia wzrostu systemu Fairbanks'a. Chłopcy w tym celu zdejmowali kurtkę, kamizelkę i koszulę; wzrost notowałem po odłączeniu wysokości obcasów, odmierzonych poszczególnie każdemu uczniowi. (Nawiasem nadmieniam, że na 746 uczniów było 4-ch może sześciu, mających obcasy wysokości jednego centymetra, około 15 o wysokości 5 ctm., ze 100 po 4 ctm. reszta zaś 2 lub 3 ctm. wys.). Wagę notowałem bez odtrącania ciężaru spodni, kalesonów i obuwia, upewniwszy się, że kieszenie są puste. Jakkolwiek w gabinecie moim przestrzegałem stałej temperatury 13°—14° R, jednak chcąc uniknąć zarzutu:

„chłopiec zaziębił się podczas badania“[1]) zdecydowałem się na zarzut nieścisłości. Nadwyżka we wzroście 0,5 ctm., a na wadze 0,5 klgrm. zasadniczo odgrywać będzie minimalną rolę, jako błąd, wobec straty czasu na rozsznurowanie i zasznurowanie obuwia; każdy bowiem się zgodzi, że chłopiec, wywołany z lekcyi, umie dołożyć starań, by się rozbierać, a szczególnie ubierać jak najdłużej, a niech się zdarzy, o co nietrudno, jeden swawolnik, to musi również ujemnie wpływać na bieg badania. Uważam powyższą nieścisłość za mniejsze złe, niż niepotrzebną stratę czasu dla ucznia z jednej strony, a zaś przerywany bieg własnej pracy umysłowej, wymagającej bądź-co-bądź pewnego skupienia z drugiej strony.

Zaczynam od wieku.[2]) Z zestawionej na tablicy rubryki:

„Liczba uczniów w klasach według wieku“: widzimy, że w klasie wstępnej największa liczba (23 tj. prawie 43%) przypada na 9 lat skończonych, następna (15 tj. 28%) na 10 l. skoń., a dopiero (13 tj. 24%) na 8 l. skoń.

w kl. I-ej (39 prawie 44%) na 10 l. sk. i (27—30%) na 11 l. sk.
„ „ II-ej (61 tj. 58%) na 11 l. sk. i (25 tj. prawie 24%) na 12 l. sk.
„ „ III-ej (60 tj. 41%) na 12 l. sk. i (44 tj. 32%) na 13 l. sk.
„ „ IV-ej (49 tj. 48%) na 13 l. sk. i (31 tj. 30%) na 14 l. sk.
„ „ V-ej (27 tj. 33%) na 14 l. sk., (26 tj. 32%) na 15 l. sk. i (18 tj. 22%) na 16 l. sk.
w kl. VI-ej (30 tj. 38,4%) na 16 l. sk. i (27 tj. 34,6%) na 15 l. sk.
„ „ VII-ej (28 tj. prawie 40%) na 17 l. sk. i 21 tj. prawie 30%) na 16 l. sk.
w kl. VIII-ej (11 tj. prawie 37%) na 17 l. sk. i (10 tj. 33%) na 16 l. sk.

Obliczałem pierwsze dwie największe, gdyż tylko w kl. wstępnej i V-ej trzecia liczba (tj. 13 i 18) jest większą, niż połowa mniejszej (15 i 26).

Z powyższego zestawienia ma się pierwsze wrażenie, że klasa odpowiada jednostkom lat. Jakkolwiek liczby tego w zupełności nie potwierdzają, mianowicie w klasach niższych, wydaje mi się jednak, że spostrzeżenie zasługuje na omówienie. Spojrzyjmy na klasę V-ą. Mamy tutaj 3 kategorye 14-oletnich 33%, 15-olet.—32% i 16-olet. 22%. Klasa ta robi wrażenie przełomowej; tutaj schodzą się chłopcy zawcześnie lub zapóźno oddani do szkół. Przyjrzyjmy się cyfrom, zestawionym według powyższego obliczenia tj. biorąc za normę dwie największe liczby uczęszczań do danej klasy, odpowiadające danemu wiekowi np. we wstępnej (23+15) odpowiadają 9 i 10 lat skończonych, w I-ej (39+27) odpow. 10 i 11 lat skończ. i td., otrzymamy:

---

[1]) Jeden z ojców listownie nie życzył sobie, by jego syna badano, podając powyższy motyw.

[2]) Wiek notowałem z metryk.

	wst.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
wczesnych	13	14	9	10	7	4	5	3	2
spóźnionych	3	9	10	22	15	6	16	9	7

czyli liczby zawcześnie oddanych dopiero od klasy IV-ej i to niezbyt sciśle wykazują spadek, a zatem liczba zawcześnie oddanych zaczyna się dostosowywać do poziomu danej klasy w wyższych klasach; zaś liczba zapóźnionych stale wzrasta do III-ej kl. włącznie; w IV-ej spadek wynosi 32%, zaś w V-ej — mamy 60% spadku nie po to zapewne, by w VI-ej znów podnieść liczbę zapóźnionych do 166%?. Nie mogę sobie wyobrazić, by sprawa tak wielkiej wagi, jakiem jest szkolnictwo i nauczanie wogóle, mogła istnieć i rozwijać się *normalnie*, nieugruntowana na pewnych zasadniczych niewzruszonych prawach, do liczby których bezwzględnie należy zaliczyć wiek ucznia.

Ten nagły spadek „zapóźnionych“ bez równoległości z „wczesnymi“, a właściwie pewien wyraźny zamęt stosunku wieku do klas jest dowodem wadliwego, nienaturalnego i sprzecznego ze wskazaniami psycho-fizyologicznemi kwalifikowania uczniów do tej lub innej klasy.

Wyobraźmy sobie obecnie według naszych liczb stan., w ktorym klasa odpowiadać będzie jednostkom wieku, przyjąwszy dla wstępniaków 10 lat skończonych, dla I-ej kl. 11 l. skończ. i td. wtedy otrzymamy:

	wst.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
wcześni	36	53	70	70	56	32	31	24	12
spóźn.	3	9	10	22	15	24	16	9	7

Przedwszystkiem widzimy, że przełomową klasą jest czwarta, a nie V-a; dalej stałe podnoszenie się liczby zarówno „zawczesnych“ jak i „zapóźnionych“ do III-ej kl. włącznie, następnie równoległy spadek jednych i drugich; jedynie liczba „spóźnionych“w kl. IV-ej psuje nam pozornie symetryę. Będąc pośrednią pomiędzy kl. III (22) i kl. V (24), nie istniałaby w normalnych zdrowych warunkach kwalifikacyjnych. Już tak mała różnica pomiędzy 22 i 24 wskazuje, że liczba 15 nie dosięga właściwej wysokości, gdyż jedna część jej przynależna, pozostała w III-ej kl. druga zaś w V-ej naturalnie z roku poprzedniego, tj. ci, którzy zostali na rok drugi w V-ej, a powinni byli zostać w IV-ej, zatem w normal. warunkach mielibyśmy np. III—14, IV—25, V—22 lub III—16, IV—25, V—20. Prawdopodobniejsze będzie wyjaśnienie tego faktu z zestawienia kl. II-ej z III-cią, w obu mamy „wczesnych“ po 70 tymczasem liczba „spóźnionych“ w III-ej nieproporcyonalnie skoczyła w stosunku do drugiej.

„Spóźnieni“ — są to po większej części dzieci, wstrzymane w naukach wskutek przebytych długotrwałych chorób, lub słabi fi-

zycznie, otóż w III-ej kl. przybywają nowe względnie trudne przedmioty (algebra, łacina, hist. powsz., wstępne wiadomości z fizyki), chłopcy ci nie dają sobie rady i pozostają na rok drugi, zatem gdyby przeszli, mielibyśmy np. III – 12, IV—25, V—24 lub 10,—27,—24. Zresztą tak czy inaczej będziemy komentowali sprawę wieku według naszych liczb, przyjdziemy do jednego wniosku, że dzieci zbyt wcześnie są oddawane do szkół, co w zupełności potwierdzają panowie profesorowie i życie.

Rodzice utyskując, bezustannie na obecne ciężkie warunki, sądzą bezkrytycznie, że im wcześniej zaczną kłaść do głowy dziecku różne nauki, tem prędzej i lepiej zaprawią go do walki o byt, no i otrzymują rezultaty wprost przeciwne: chłopcy t. zw. rokujący i zdolni, najczęściej nieletni, szybko ustępują miejsca mniej zdolnym; ilu to prymusów marnuje się i niedołężnieje przed skończeniem szkoły; moje obserwacye wykazują lichy stan zdrowia w wieku nieodpowiednim do danej klasy np, 11-oletni w III-ej lub 15-oletni VII-ej.

Nic w tem dziwnego; oddaje się do szkoły wątłe, nieletnie, ale rokujące dziecko; z początku idzie dobrze, potem jako tako, ale gdy przekroczy klasę III-cią lub IV-tą zaczyna się uczyć coraz gorzej; przybywa okres przekwitania – wątleje więcej, rośnie szybciej, myśli tępiej.

Okres dojrzewania—to jedna z najsłabszych stron szkolnictwa, a jednak *musi być* uregulowaną przez ograniczenie zakresu programów co do jakości i ilości czasu, bo dziecko wtedy potrzebuje dużo powietrza, słońca i swobody.

Oto jedna z przyczyn utartego, a bezmyślnego przekonania, jakoby szkoła niszczyła organizmy dziecięce, zabijała ich inteligencyę, dostarczała społeczeństwu neurasteników. Zasadza się dziecko wcześnie do książki, by nie chałasowało, oddaje się wcześnie do szkoły, by nie traciło czasu, nie uwzględniając braków fizycznych, bo przecież „wyrośnie z tego“, stereotypowo się słyszy.

Tymczasem szkoła, otrzymując przeważnie materyał lichy lub mierny, nie jest w stanie go poprawić, gdyż od niej żądają tej nieszczęsnej matury, a ta bez programów, egzaminów i innych z nią związanych wymagań nie da się otrzymać. Ta droga do matury na młodzieży o harmonijnym pod względem fizycznym i umysłowym rozwoju zostawia szczerby, przynajmniej do czasu, a cóż dopiero mówić o młodzieży z upośledzonym rozwojem fizycznym i nad wiek obarczonym mózgiem młodocianym; na tych właśnie dzieciach, stanowiących ogromną większość w szkole dosadnie się *uwydatniają* i potęgują braki fizyczne i idące z nimi w parze wiotczenie i osłabienie, a w najlepszym razie i wegetowanie władz umysłowych i psychicznych. Nie tylko nie można winić w tem szkoły, ale czy można wogóle dziwić się temu: 7-io—8-io—9-ioletniemu chłopcu każą siedzieć 4—5 godzin, kiedy cała natura jego rwie się do ruchu; to też siedzi taki skazaniec w najniewłaściwszej pozycyi, stąd moc zgarbień i skrzywień nawykowych; taka fatalna pozycya, ułatwiająca dziecku zastosowa-

nie się do życzenia drogich rodziców, w pierwszym rzędzie pociąga za sobą nienormalne oddychanie, za którem z natury rzeczy iść musi cały szereg zaburzeń: zastój w krwiobiegu, upośledzenie trawienia, jednem słowem otępienie mechanizmu i chemizmu w całym zakresie przemiany materyi i ludzie dziwią się, rozwielmożnieniu się t. zw. atretyzmu; obwiniają mięso, piją grzybki, ale nie sięgną do pierwotnej przyczyny, bo ta związana z naszymi rodzicielskimi nałogami, będącymi w związku z t. zw. przyjemnościami życia. „Nasza, nie szkoły wina“ bądźmy szczerzy, a zatem nie męczmy dzieci z fałszywej obawy o ich przyszłość, lecz zwalczajmy własną zaślepioną i przesadną miłość rodzicielską.

Zacznijmy od początku, a więc nie sadzajmy dziecka na ławę szkolną przed skończeniem 10 lat życia[1]). Według moich spostrzeżeń klasa powinna odpowiadać jednostkom wieku lub o rok wyżej, tj. do I-ej kl. powinien być przyjęty chłopiec, który skończył lat 11 lub 12, do II-ej — 12 lub 13, do VIII-ej — 18 lat. Żadna szkoła nie powinna ulegać prośbom rodziców, bo dla każdych niemal rodziców ich dziecko będzie zawsze wyjątkowe; na zasadzie mojego materyału stwierdzam fakt, że uczniowie odpowiedniego wieku, pozostający w odpowiedniej klasie robią postępy równe, zdobywając systematycznie wzrastającą wydolność umysłową.

W sprawozdaniu dra Kopczyńskiego (tabl. I) znajduję poświadczenie mojego wniosku: największa ilość uczniów w kl. wst. ma skończonych lat 10, kl. I-ej —11—12 w II-ej 13—12, w III-ej 15—14 (zapóźnieni). Tylko nie mogę się zgodzić, by rozwój fizyczny i umysłowy ucznia, a nie „metryka“ rozstrzygały o wstąpieniu do tej lub innej klasy. Według mnie właśnie przedewszystkiem metryka, dająca możność *kwalifikowania* do tej lub lub innej klasy, a dopiero rozwój fiz. i umysłowy, *jako motyw* do umieszczenia ucznia w tej, a nie innej klasie. Żaden z tych trzech względów (metryka stan. fiz. i rozwój umysł.) nie może być ani mniej, ani więcej miarodajnym, wszystkie trzy mają jednakową wartość i siłę; pięknie brzmiąca miarodajność rozwoju umysł. i fizycznego, pomijająca datę urodzenia, kryje w sobie pierwiastek zwodniczy, a w życiu codziennem schodzi do wartości frazesu.

Ten pięknie zbudowany i odżywiony, rokujący pod względem umysłowym nadzieje chłopiec, gdy się dostanie do wyższej klasy, niż na to wiek pozwala, wcześniej czy później zacznie więdnąć, błyszczeć światłem meteoru, aż zejdzie do poziomu przeciętnych, jeżeli nie niżej, bo sprawność jego będzie malała. Gorzej będzie, skoro zdecyduje „wyłącznie“ metryka; naturalnie, jak słusznie sądzi dr Kopcz. ale na szczęście w uczciwych szkołach tak się „nie dzieje“; a niestety nie możemy się zdobyć na piętnowanie tych szkół, które dla zuchwałych pieniędzy przyjmują uczniów niepromowanych w innej szkole, które z przedmiotów niedosta-

[1]) Wyjątkowo dziewięciu.

tecznych w tamtej szkole u siebie na egzaminie wstępnym (przyjęciowym) stawiają zamiast dwójki trójkę z dwoma lub trzema minusami. Czyż rodzice nie umieją zdać sobie sprawy z krzywdy wyrządzonej własnemu dziecku, a tak wymownie zawierajacej się w tych minusach? Nie zapominajmy, że jesteśmy dłużnikami matki natury, a ta nieubłaganie z całą konsekwencyą, spełnia wyroki za lekceważenie niezłomnego jej kodeksu.

Co do liczby uczniów w każdej klasie nadmienić muszę, że klasy wstępna i VIII mają po jednym oddziale, trzecia—trzy oddziały, a pozostałe po dwa. Wobec tego, że gmach obliczono na 700 do 720 uczniów, mamy więc w niektórych klasach niepożądane przepełnienie, co łatwo dałoby się usunąć w roku przyszłym, wprowadzając w życie dla nowowstępujących kwalifikacye wieku, stanu fizycznego i rozwoju umysłowego. Stanowisko lekarza szkolnego w danym wypadku nie może być li tylko dodatkowe, jego praca i obowiązki hygieniczno - lekarskie siłą rzeczy nie mogą się ograniczać do konstatowania faktów zapadłych już postanowień, jednem słowem lek.—szkolny w radzie pedagogicznej musi mieć głos na równi z profesorem lub wychowawcą, tu niema wyższych, ani niższych, tu są twórcy przyszłości narodu.

Przechodząc do następnych rubryk wzrostu i wagi, zaznaczam o pominięciu przezemnie rubryki „odżywiania“. Odżywianie—jako zbyt subjektywne pojęcie—ze względu na brak ścisłości nie może mieć poważniejszego znaczenia w liczbowej ocenie stanu zdrowia; zresztą mieści się ono całkowicie w takich wskaźnikach zdrowia, jak wzrost, waga, obwód klatki piersiowej, a wywnioskować się daje z innych, jak np. ze stanu zębów, gruczołów, ukrwienia, organów wewnętrznych.

Co do wzrostu i wagi, odsyłając łaskawego czytelnika do tablic, zwracam uwagę na różnice, zachodzące pomiędzy najniższym i najwyższym wzrostem oraz wagą.

Te wysokie różnice w pewnej mierze zależą od mieszanego składu uczniów: niezamożnych i bogatych rodziców, głównie zaś od miernego stanu fizycznego zawcześnie oddawanych do szkoły dzieci; szczególnie uwidocznia się fakt ten na tablicy drugiej, na której zestawiłem stan zdrowia uczniów *według klas*.

Tę rażącą w oczy krzywdę wyrządzaną dzieciom, szczególnie ilustrują liczby przeciętnych wzrostu i wagi dla jednej i tej samej klasy, lecz różnych oddziałów. Inni autorowie wprawdzie tylko suchą wzmianką zwracają uwagę na tę samą różnicę, ale czyż to nie dowodzi bronionego przeze mnie faktu, z którego robię zarzut zarówno rodzicom, że oddają, jak i szkole, że przyjmuje t. zw. dobrze przygotowanych, ale fizycznie słabych i zamłodych, do wyższej niżby należało klasy; to samo potwierdzają pomiary klatki piersiowej.

Co się tyczy porównawczego z badaniami innych autorów, a dodam bardzo interesującego zestawienia przeciętnych wzrostu, wagi i obwodu kl. piersiowej, obecnie ciekawych zadowolnić muszę suchą wzmianką, że wypada ona dla naszej szkoły, odnośnie

do innych korzystnie, szczególnie do badań z roku 1883 — 1887, dokonanych przez dra Suligowskiego. To szczegółowe zestawienie podam niezadługo, mianowicie w pracy: Stan zdrowia młodzieży w szkole T. Łebkowskiego, gdzie omówię rezultaty z 1110 badań za przeciąg 4-ch lat. Obecnie musiałbym się powtarzać co uważam za zbyteczne.

Co się tyczy przyrostu rocznego wzrostu i wagi, to (z notatek mego poprzednika korzystając), drukowałem przyrost przeciętny dużą cyfrą, od której na lewo umieściłem w formie ułamka dwie mniejsze: z nich górna wskazuje najmniejszy, a dolna największy przyrost przeciętny roczny.[1])

Przy pomiarach wzrostu i wagi w zestawieniu z ogólnym stanem badanego zwrócił moją uwagę fakt, o którym, (jak to przeglądając później odnośną literaturę, dotyczącą opracowywanego przeze mnie przedmiotu, stwierdziłem ku mojemu wielkiemu zadowoleniu), wspomina już dr. Suligowski. Mianowicie, podobnie jak w ogromnej większości przypadków sprawność umysłowa ucznia bywa dobrą, a co najmniej dostateczną o ile klasa odpowiada jednostkom wieku, analogiczny zachodzi stosunek pomiędzy dobrym (ewen. zadawalniającym—dostatecznym) ogólnym stanem zdrowia, a wzrostem i wagą, o ile dziesiątki i jednostki wzrostu (w cetn.) były identyczne lub blizkie do wagi (w klgr.) tj. fizycznie był dobrze rozwiniętym chłopiec o wzroście np. 140 ctm., jeżeli waga jego wynosiła 40 klgrm. (ewen. 38—42 klgr.); u wątłych, miernych lub lichych fizycznie waga zawsze była niższą niż dziesiątki i jednostki wzrostu. Wyjątek pod tym względem stanowili otyli lub skłonni do otyłości, wśród których jeden miał duże gruczoły i wyraźnie osłabiony wdech u lewego szczytu, a chuchający wydech u prawego. O przyroście rocznym wagi i wzrostu nie mam nic do powiedzenia przynajmniej na razie.

Przechodzę obecnie do omówienia pomiarów obwodu klatki piersiowej – tego najważniejszego wskaźnika zdrowia — rozwój bowiem klatki piersiowej uważany jest pospolicie za miarę rozwoju fizycznego i zupełnie słusznie.

Zmiany, które poczyniłem w badaniach moich w zakresie obwodu kl. piersiowej, wynikły z tej przyczyny, że zasadniczo przyjąłem inny punkt widzenia wobec zadania, które sobie postawiłem. W literaturze danych opartych na przyjętej przeze mnie zasadzie nie znalazłem, jak również nie natrafiłem na autora, któryby w tym kierunku rzucił myśl analogiczną. Postawiłem sobie za zadanie określić, jaki zachodzi związek pomiędzy ogólnym stanem zdrowia, a stosunkiem, wynikającym z różnicy obwodu kl. p., a półwzrostu. W tym celu badanych podzieliłem na dwie grupy: do pierwszej weszli ci, u których różnicę obwodu kl. pier. i półwzrostu uważałem za normalną, do drugiej—za wadliwą; następ-

[1]) Przy rubryce przeciętnego przyrostu wagi w kolumnie 11—12 lat cyfra— 1.4 wskazuje, że jed..emu ubyło na wadze.

nie w każdej z tych grup wykazałem ilość zupełnie zdrowych[1]) oraz ilość podejrzanych o gruźlicę[2])

Jaki więc stosunek, zachodzący pomiędzy różnicą obwodu kl. piers., a półwzrostu należy uważać za normalny, a jaki za wadliwy?

Wiemy, że o normalnym rozwoju noworodka, a nawet o jego zdolności do życia decyduje wzajemny stosunek trzech pomiarów: obwodu głowy, wynoszącym 33—35 ctm., obwodu kl. piers. 31—33 ctm. i długości ciała (wzrostu) 49—50 ctm. Stosunek ten wyraża się różnicą:

I. Różnica obwodu kl. piers. i półwzrostu normalnie wynosi 8—10 ctm., a nie może być mniejszą, niż 7 ctm.

II. Różnica obwodu głowy i obwodu kl. piers. wynosi 2—3 ctm.

III. Jeżeli różnica OG—OKP.[3]) jest większą, niż 2,5 ctm., a różnica OKP—½ Wzr. jest mniejszą, niż 7 ctm. noworodek daje bardzo małą nadzieję utrzymania go przy życiu (Frebelius).

IV. Różnica OG—OKP., normalnie zmniejszając się, dochodzi do zera pomiędzy 12—16 miesiącem życia, a od końca 3-go roku życia przeważa już OKP.

V. Wreszcie różnica OKP—½ Wzr. normalnie, zmniejszając się, dochodzi do zera w 10—11 roku życia. Im lepiej dziecko rozwinięte fizycznie, tem dłużej OKP przeważa nad ½ Wzrostem. Wychodząc z powyższej zasady za normalny stan przyjąłem: jeżeli 1) do 6-go r. życia różnica waha się 10—7 ctm. na korzyść OKP; 2) do 10-go (ew. 11-go) r. życia różnica ta stopniowo się zmniejsza aż do zera; 3) od 10—11-go r. do 14—15-go r. ż. przypada 2—5ctm. na korzyść ½ Wzrostu i 4) od 15-go r. życia obwód kl. p. zaczyna przeważać nad półwzrostem. Dane te przyjąłem na zasadzie obserwacyi, które notowałem od lat czterech.[4]) Gdym zestawił swój materyał na podstawie przyjętego przeze

---

[1]) Do „zupełnie zdrowych" zaliczyłem: wolnych od jakiejkolwiek wadliwości, oraz tych z **jednym** brakiem, u których dana wadliwość była, że tak powiem, drugorzędnej lub wątpliwej natury np. zęby plombowane, reszta zaś zdrowych (z zepsutymi zębami nie uwzględniałem, choćby nie miał innych braków), wahania w słuchu bez defektów organicznych, wady wzroku wyrównane szkłami powiększone, a raczej pseudo-powiększone gruczoły chłonne wobec braku jakichkolwiek innych wadliwości, szczupłą drobną budowę oraz niedokrwistych, u których nic podejrzanego nie zdołałem wykryć, wreszcie małego lub wybujałego wzrostu (ewent. wagi).

[2]) Za podejrzanych o gruźlicę uważałem obarczonych dziedzicznie (naturalnie, o ile były zmiany) zołzowatych, habitus kl. piersiowej, powiększone gruczoły oskrzelowe, desrnie rozszerzonych żył górnej przedniej części kl. piers. osłabiony w d e c h u lewego, a niekiedy i u prawego szczytu, wydłużony chuchający, oskrzelowy wydech, skłonność do zaziębień i kaszlu; w kilku wypadkach posługiwałem się systematycznie mierzoną ciepłotą. Naturalnie każdorazowo musiało istnieć kilka objawów, a nie pojedyńczy w oderwaniu od innych.

[3]) OG Obwód głowy,—OKP obwód klatki piers.

[4]) Filatowa liczby różnią się od moich,

mnie założenia, sprawdziłem wartość takowego przez określenie po 1) wskaźnika piersiowego[1]) po 2) współczynnika rozwoju, którym Mayet posługuje się przy kwalifikowaniu rekrutów[2]).

Obliczenia WspR. i WskP. podane przez prof. Ciechanowskiego i Mayeta następujace:

Wiek		11	12	13	14	15	16	17	18
Współczynnik rozwoju.	Ciechanowski	41,4	40,2	39,6	37,1	32,4	33,3	34,1	28,8
	Mayet	42,5	41	39,5	37	34	30,5	27	25
Wskaźnik piersiowy Ciech.		46,6	47,6	47,6	47,7	48,6	47,6	50;9	48,5

Obliczeń szczegółowych dla otrzymania przeciętnej według wieku nie robiłem, uczynię to innym razem, natomiast częściowo obliczyłem dla każdego wieku z pierwszej i drugiej grupy (tj. o normalnym i wadliwym stosunku OKP i Wzr.), oraz dla zdrowych i podejrzanych gruźliczo. Z tych dorywczych wprawdzie obliczeń, nie upoważniających mnie jeszcze do wniosku, otrzymałem rezultaty (liczby) wymownie zgodne; porównanie to potwierdza, a jednocześnie przemawia na korzyść mojego punktu wyjścia; wyższość przyjętego pr eze mnie wskaźnika sprowadza się do jego prostoty i pewnej matematycznej ścisłości; mianowicie operowania mianowanemi liczbami jednej natury (centymetrami). Pozwalam sobie rezultaty obliczeń Wspc.R. i WskP. w porównaniu do moich, ogólnie sformułować, lecz nie jako wniosek: W mojej pierwszej normalnej grupie (tj. tam, gdzie OKP przeważa nad ½ Wzr. oraz gdzie ½ Wzr. powinien przeważać nad OKP.)— Wsp.R waha się zależnie od wieku od 21 do 40, zaś Wsk.P. od 48 do 54. W drugiej wadliwej grupie (tj. gdzie ½ Wzr. przeważa nad OKP.)— WspR. i Wsk.P. odpowiadają mniej więcej liczbom Ciechanowskiego. (tj. WspR- od 28—41, a WskP. od 46—50). W rubrykach „zupełnie zdrowych“ zaznaczają się dosyć wyraźnie różnice pomiędzy „zupełnie zdrowymi“ I-ej i II-ej grupy: w I-ej gr. Wsp.R. waha się pomiędzy 15 i 40,[3]) w II-ej grupie pomiędzy 26 i 41; zaś Wsk.P. w I-ej gr. pomiędzy 50 — 54, a w II-ej—48--52; Również dosyć wybitnie występują różnice

[1]) Odsetkowy stosunek obwodu kl. piers. do wzrostu, przyjętego za 100, który u dobrze rozwiniętych fizycznie przekracza 50.

[2]) Współczynnik rozwoju równa się różnicy pomiędzy wzrostem, a sumą wagi i obwodu kl. piersiowe tj. Wsp. R=Wzr.—(Wg+OKP); im badany lepiej rozwinięty, tem różnica ta mniejsza.

[3]) U dwóch otyłych wynosił 5,—jeden z nich 19-to, a drugi 15-to letni.

u podejrzanych gruźliczo: w I-ej gr. Wsp.R. waha się od 28 do 41, zas Wsk.P. od 46—48, a w II-ej gr. Wsp.R. od 31—43, zaś Wsk. P. od 43—48.

Przechodząc do omówienia stosunku obwodu kl. p. i półwzrostu, widzimy, że różnica pomiędzy przeciętnemi i najmniejszemi obwodu kl. piers., a przeciętnemi i najmniejszemi wzrostu z wyjątkiem chłopców 20 lat skończ. wszędzie wypada na korzyść półwzrostu, zaś różnica pomiędzy największemi obwodu kl. p. i największemi półwzrostu jedynie u chłopców 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20 lat skończonych przypada na korzyść kl. p. tj. nawet tam, gdzie jej nie powinno być. Fakt ten łatwo zrozumieć wobec tego, że procent II-ej grupy chłopców przeważa nad odsetkami I-ej grupy. Zaś co się tyczy chłopców 12, 13 i 14 lat skończonych, gdzie odsetki są wyższe w I-ej grupie (54%, 78%, 70%), również sprzecznem, ani dziwnem nie wydaje mi się, ponieważ w tym okresie powinien przeważać półwzrost nad obwodem kl. p., a powtóre te wszystkie odsetki wskazują na to, że według wszelkiego prawdopodobieństwa ogromna większość chłopców w latach poprzedzających odpowiadała warunkom nienormalnym, (tj. należeli by do II-ej gr.), wskutek czego w latach 11—14 skoń. znakomicie, ale przypadkowo powiększyli liczbę normalnych, gdyż jako słabo rozwinięci fizycznie i pozbawiani przedwcześnie tak potrzebnego im ruchu[1]) już w 9-ym, 8-ym, a może i 7-ym roku życia utracili przewagę obwodu kl. p. nad półwzrostem.

Porównawszy moje przeciętne obwodu kl. p. z liczbami innych autorów, zaznaczam, że różnic znaczniejszych nie znalazłem, w każdym razie porównanie wypadło na korzyść naszej uczelni.

Na zakończenie dodam słów kilka o różnicy pomiędzy wdechem i wydechem, ujętej w liczby. Jak widać z tablicy najmniejsza wynosi 4 ctm., największa 13, przeciętna waha się od 7—10 ctm. Czy na zasadzie tej różnicy można mówić o *życiowej pojemności kl. piers.?* Nie sądzę; wymiar ten wskazuje jedynie na *rozszerzalność kl. p.*; życiową pojemność kl. p. tj. ilość powietrza oddechowego uzupełniającego+zapasowego można mierzyć sześcianami, a zatem jedynie do tego nadaje się spirometr, zresztą nie wdając się w szczegóły, uważam, że wymiar rozszerzalności kl. p. ma znaczenie drugorzędne; niejednokrotnie bowiem stwierdziłem różną rozszerzalność obu połów kl. piersiowej: jeżeli ogólna rozszerzalność wynosi np. 8 ctm., to nie zawsze znaczy 4+4; spotykałem w dodatku nie tak znów rzadko 5 3 (naturalnie wykluczając zniekształcenia); zwracam uwagę Sz. Kolegów lekarzy na ten fakt, może nie pierwszorzędnej wartości, w każdym razie o wiele wymowniejszy, niż sucho wzięta różnica między wdechem, a wydechem. Wymiar ogólnej rozszerzalności ma głównie znaczenie kontrolujące wymiary każdej połowy oddzielnie; te zaś ostatnie o ile się różnią są dowodem ograniczonej sprawności jednego z płuc bądź z przyczyny istniejącej, bądź przebytej

[1]) Wiemy doskonale jaką rolę w rozwoju klatki piersiowej i prawidłowem oddychaniu odgrywa ruch.

Rok szkolny 1913—1914.

Tablica I.

GIMNAZYUM im. E. KONOPCZYŃSKIEGO.

Roczne zestawienie stanu zdrowia młodzieży według wieku.

Ogólna liczba uczniów 755
Liczba uczniów zbadanych 746
„ „ niezbadanych 9

Wiek badanych	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14	14—15	15—16	16—17	17—18	18—19	19—20	20—21
Liczba zbadanych w danym wieku	13	38	62	101	98	107	80	77	73	55	25	13	4
Wzrost w centymetrach bez obuwia: najniższy	124	117	123	122	131	137	140	150	151	155	158	163	163
najwyższy	147	151	155	156	160	175	178	183	180	186	187	182	171
przeciętny	132	133,7	137	141	145,5	150	159	164	167	170	183	170	162
przyrost roczny (najmniejszy / przeciętny / największy)	—	$\frac{4}{8}$ 5,5	$\frac{3}{7}$ 5	$\frac{2}{8}$ 4,4	$\frac{2}{10}$ 4	$\frac{1}{16}$ 5	$\frac{1}{10}$ 5	$\frac{0}{12}$ 5	$\frac{0.3}{8}$ 4,5	$\frac{0.5}{6}$ 4	$\frac{0.5}{6}$ 2	$\frac{1}{5}$ 3	$\frac{1}{2}$ 1
Waga w kilogr. bez kurtki i kamizelki: najmniejsza	23	22,5	23,7	24,5	28,1	27,9	28,1	38,3	42,8	49,1	47,8	60,6	56,1
największa	45	40,5	54,3	52,2	58,6	65,9	90,4	81,9	101,4	86,7	76,3	75,5	63,1
przeciętna	30	30	32,6	34,16	38,7	43,8	50,5	55,5	60	63	67	61,3	60,8
przyrost roczny (najmniejszy / przeciętny / największy)	—	$\frac{0.5}{4}$ 3	$\frac{0}{9,7}$ 3,4	$\frac{-1.4}{9,8}$ 4,2	$\frac{0.7}{9.9}$ 4,36	$\frac{1.3}{13}$ 5,3	$\frac{1.2}{12}$ 5,5	$\frac{2.9}{11.4}$ 6	$\frac{1}{8,5}$ 5	$\frac{1.2}{9}$ 4,7	$\frac{0.5}{6}$ 3.2	$\frac{1.5}{5}$ 3	$\frac{1}{3.2}$ 1,8
Obwód klatki piersiowej: najmniejszy — najgłębszy wdech	63	60	62	62	63	64	63	73	74	80	81	76	89
najmniejszy — najzupełniejszy wydech	57	54	56	56	58	57	56	64	67	72	74	68	81
największy — najgłębszy wdech	76	76	80	87	84	91	107	99	108	103	97	96	95
największy — najzupełniejszy wydech	70	68	71	80	74	83	99	91	98	92	86	86	85
najmniejsza różnica	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	6	7	8
przeciętna „	7	7	7	7,7	7,7	7	8	8	8	8	8	9	10
największa „	10	8	10	10	10	11	11	12	13	12	11	11	11
Przeciętny obwód klatki piersiowej — wdech	67,15	68,86	69,16	71	73,14	77,8	81,38	84,34	87,35	89,28	88,48	87,3	91,5
Przeciętny obwód klatki piersiowej — wydech	60,0	60,13	61,77	63,26	65,54	69,44	73,71	76,22	78,61	80,71	79,8	77	81,5
Normalny stosunek obwodu klatki piers. do wzrostu	4 30,8%	4 10%	18 29%	48 47,52%	53 54%	84 78%	56 70%	33 43,4%	27 37%	27 42,2%	10 40%	4 30,77%	4 100%
w tej liczbie zdrowych	—	2 50 „	5 28 „	10 20,8 „	11 20,7%	18 21,4%	15 26,8%	8 24 „	12 49,6%	9 33 „	5 50 „	2 50 „	1 25 „
w tej liczbie podejrzanych gruźliczo	1 25%	— „	1 6 „	3 6,25 „	2 3,77 „	4 4,7 „	5 9 „	1 3 „	1 4 „	— „	— „	— „	— „
Wadliwy stosunek obwodu klatki piers. do wzrostu	9 69,2%	34 90 „	44 71 „	53 52,48 „	45 46 „	23 22 „	24 30 „	43 56,6%	46 63 „	29 51,8 „	15 60 „	9 69,23 „	— „
w tej liczbie zdrowych	2 22%	2 6 „	5 11,3 „	6 11,3 „	2 4,4 „	1 4,35 „	3 12,5 „	2 6 „	2 4,3 „	5 17 „	— „	1 11 „	— „
w tej liczbie podejrzanych gruźliczo	3 33%	7 20 „	12 27,2 „	12 22,6 „	10 22,2 „	8 35 „	9 37,5 „	18 42 „	14 30,4 „	6 22 „	3 20 „	2 22 „	— „
Podejrzany stan płuc (gruźliczo)	4 30,76%	7 18,4 „	13 21 „	15 14.85 „	12 12,2 „	12 11,54 „	14 17,5 „	19 25 „	15 20,54 „	6 10,6 „	3 12 „	2 15,6 „	— „
Skrofulicznych	9 69,2 „	19 50 „	34 55 „	38 36 „	40 40,8 „	42 40 „	26 32,5 „	34 44,73 „	27 37 „	12 21,4 „	8 32 „	5 38,4 „	1 25 „
Małokrwistych	6 46%	18 48 „	31 50 „	50 46,5 „	41 41,83 „	44 41 „	35 43,75 „	39 51,3 „	31 42,46 „	20 35,7 „	12 48 „	6 46,1 „	1 25 „
Z wadami serca	—	— „	3 5 „	1 1 „	4 4 „	7 6,6 „	3 3,75 „	10 13,1 „	7 12,14 „	6 10,6 „	6 24 „	1 7,8 „	— „
Z wadami w narządach wewnętrznych	—	3 8 „	8 13 „	9 8,9 „	9 9 „	15 14,4 „	7 8,75 „	18 23,68 „	5 6,85 „	4 7,15 „	4 16 „	1 7,8 „	— „
Z wadami kośćca	3 23%	8 21 „	10 16 „	16 15,84 „	19 19,38 „	19 18 „	22 27,5 „	23 30,2 „	16 22 „	8 14,3 „	6 24 „	4 30,7 „	1 25 „
Z wadami wzroku	7 53,8%	23 60,5 „	19 30,6 „	39 38,6 „	43 43,6 „	47 44,3 „	29 36,25 „	23 30,2 „	34 46.57 „	30 53,57 „	13 52 „	7 54 „	1 25 „
Z wadami słuchu	1 7,7 „	4 10,5 „	6 9,6 „	4 4 „	3 3 „	3 2,8 „	4 5%	5 6,58 „	4 5,5 „	3 5,35 „	— „	— „	— „
Wyrośle adenoidalne	5 38,46 „	16 40 „	23 37 „	47 46 „	28 28,57 „	23 21,7 „	7 8,75%	6 7,89 „	4 5,5 „	1 1,8 „	1 4 „	— „	— „
Zupełnie zdrowych	2 15,4 „	4 10,5 „	10 16,1 „	16 15,8 „	13 13,2 „	19 18,27 „	18 22.5 „	10 13,1 „	14 20 „	14 25 „	5 20 „	3 23 „	1 25 „
Stan zębów: wszystkie zdrowe	2 15.44 „	13 34,2 „	20 32,2 „	32 31,68 „	21 21,42 „	27 25 „	18 22,5 „	14 18,42 „	11 15 „	7 12,5 „	4 16 „	1 7,8 „	1 25 „
plombowane (pozostałe zdrowe)	4 30,76 „	8 21 „	20 32,2 „	32 31,68 „	41 41,83 „	51 47,6 „	43 53,75 „	36 47,37 „	37 50 „	35 62,5 „	13 52 „	8 61,5 „	1 25 „
chore (pozostałe plombowane i zdrowe)	7 53,8 „	17 44,8 „	22 35,6 „	37 36,64 „	36 36,75 „	29 27,4 „	19 23,75 „	26 34,21 „	25 35 „	14 25 „	8 23 „	4 30,7 „	2 50 „

Liczba uczniów w klasie według wieku.

	Wstęp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
8	13	—	—	—	—	—	—	—	—	13
9	23	14	1	—	—	—	—	—	—	38
10	15	39	8	—	—	—	—	—	—	62
11	2	27	61	10	1	—	—	—	—	101
12	1	6	25	60	6	—	—	—	—	98
13	—	3	7	44	49	5	—	—	—	107
14	—	—	3	14	31	27	4	—	—	80
15	—	—	—	7	14	26	27	3	—	77
16	—	—	—	1	1	18	30	21	2	73
17	—	—	—	—	—	5	12	28	10	55
18	—	—	—	—	—	1	3	10	11	25
19	—	—	—	—	—	—	1	8	4	13
20	—	—	—	—	—	—	—	1	3	4
	54	89	105	136	102	82	77	71	30	746

Tablica II.

Rok szkolny 1913—1914.

GIMNAZYUM im. E. KONOPCZYŃSKIEGO.

Roczne zestawienie stanu zdrowia młodzieży według klas.

dn. 17 X 1913. Ogólna liczba uczniów 755
Liczba zbadanych 746
„ niezbadanych 7 + 2

KLASY	Wstępna	Pierwsza		Druga		Trzecia			Czwarta		Piąta		Szósta		Siódma		Ósma
		a	b	a	b	r (ealna)	a (filolog.)	b (filolog.)	r	f	r	f	r	f	r	f	
Liczba uczniów zbadanych w poszczególnych klasach	54	47	42	53	52^{6}	36	52^{8}	48	52	50	38	43	41	37	35	36	30
Wiek (lata skończone) najmłodszy	8	9^{4}	9^{8}	9^{7}	10^{9}	11	11^{8}	11	11^{5}	12^{9}	13^{8}	13^{3}	14^{11}	14^{7}	16	15^{6}	16^{2}
Wiek (lata skończone) najstarszy	12	13	13^{2}	14^{5}	13	15^{9}	15	15^{5}	16	15^{3}	18^{1}	17^{4}	19^{1}	18^{4}	19^{10}	20^{5}	20^{7}
Wzrost w centymetrach bez obcasów (każdemu odjęto od 2 — 5 centymetrów) najniższy	118	129	126	122	133	136	131	129	137	138	142	147	151	152	150	154	152
najwyższy	151	160	166	157	153	176	163	169	178	170	178	177	183	185	187	181	186
przeciętny	133	138,5	138	140	143	151,5	145	149	155	154	165	161,5	168	166,5	171,7	169	169
przyrost roczny przeciętny	—	9	—	5	8	6	4,7	4	4	5,4	5	5	5	5	3,5	5	2
Waga w kilogramach bez kurtki i kamizelki, w obuwiu, bieliźnie i spodniach najmniejsza	22,5	24,5	24,1	24	28,9	28,5	28,2	28,1	28,8	32,4	36,5	39,4	38,3	42,6	42,2	42,9	47,8
największa	45	46,7	54,5	48,1	50,4	70,6	67	58,5	84,9	90,4	86,2	90,3	74,1	72,3	101,4	72,4	86,7
przeciętna	30,5	34	34,2	36	36,6	42	40,1	41,4	48,9	46,62	57,6	53,3	59,2	58,62	62,5	61	63,45
przyrost roczny przeciętny	—	4,4	6	5,4	7,6	6	4,7	3	5,7	5,7	5,2	6	5	5,5	5,3	5,6	2,7
Obwód klatki piersiowej najmniejszy: wdech najgłębszy	60	68	63	62	64	66	67	63	68	70	73	74	76	75	74	75	81
najmniejszy: wydech najzupełniejszy	54	58	55	56	57	60	60	56	62	61	67	69	69	70	69	69	74
największy: wdech najgłębszy	76	83	83	81	83	89	83	84	95	101	101	107	96	94	108	100	103
największy: wydech najzupełniejszy	68	75	75	70	78	81	73	76	84	96	93	99	86	81	98	92	92
Na liczbę zbadanych uczniów było z wyraźnemi zboczeniami w zakresie: Dróg oddechowych — Normalny stosunek obwodu klatki piersiowej do wzrostu w liczbach i %	14 26 %	16 34 %	18 43 %	27 51 %	27 51 %	19 53 %	30 57,8 %	28 58 %	29 56 %	29 58 %	19 50 %	25 58 %	18 44 %	19 51 %	10 31 %	12 33 %	17 57 %
w tej liczbie zdrowych „ „	—	4 25 „	4 22 „	6 22 „	5 18,5 %	2 10,5 „	4 13 „	5 17,18 %	11 38 „	8 27,6 %	7 37 „	8 32 „	5 27,7 %	6 31,6 %	3 30 „	3 25 „	6 35 „
w tej liczbie podejrzanych gruźliczo	1 7 %	—	—	2 7,4 „	1 3,7 „	1 5 „	3 10 „	1 3,5 „	2 4 „	4 13,8 „	2 10,5 „	1 4 „	1 5,5 „	1 5 „	— „	„	1 6 „
Wadliwy stosunek obwodu klatki piersiowej do wzrostu	40 74 %	31 66 %	24 57 „	26 49 „	25 48 „	17 47 „	22 42,3 „	20 42 „	23 44 „	21 42 „	19 50 „	18 42 „	23 56 „	18 49 „	25 69 „	24 67 „	13 43 „
w tej liczbie zdrowych	3 75 „	1 3,2 „	2 8,3 „	3 11,5 %	3 12 „	1 6 „	1 4,5 „	—	—	—	3 16 „	1 55 „	1 4,3 „	1 6 „	1 4 „	1 4 „	1 7,7 „
w tej liczbie podejrzanych gruźliczo	11 27,5 „	9 29 „	5 21 „	4 15,4 „	5 20 „	5 29,4 „	8 32,7 „	6 30 „	11 47,8 „	3 14,3 „	5 26 „	10 55 „	6 27,7 „	5 33,3 „	5 25 „	5 20,8 %	3 23 „
Podejrzany ogólnie stan płuc (gruźliczo)	12 22,2 „	9 19 „	5 12 „	6 11,3 „	6 11,5 „	6 16,6 „	11 21 „	7 14,6 „	13 25 „	7 14 „	7 18,4 „	11 25 „	7 18 „	6 16,2 „	5 14,3 „	5 13,8 „	4 13 „
Wyrośle adenoidalne	23 42,6 „	18 38 „	20 47,3 %	25 47 „	17 32,7 „	8 22,2 „	12 22,8 „	15 31 „	9 17,3 „	10 20 „	1 2,6 „	3 7 „	1 2,4 „	1 2,7 „	2 5,7 „	— „	— „
Narządów wewnętrznych	5 9,2 „	3 6,4 „	4 9,5 „	4 7,4 „	5 9,6 „	3 8,3 „	4 7,6 „	6 12,5 „	11 21 „	3 6 „	4 10,5 „	6 14 „	6 14,6 „	5 13,5 „	2 5,7 „	4 11 „	3 10 „
Kośćca i kręgosłupa	13 24 „	9 19 „	5 12 „	7 13,2 „	6 11,5 „	8 22 „	13 25 „	9 18,7 „	18 34,6 „	9 16 „	9 23,7 „	7 16,3 „	11 27 „	8 21,6 „	5 14,3 „	8 22 „	7 23 „
Wzroku	28 51,85 „	23 49 „	18 43 „	20 37,7 „	20 38,4 „	16 44,4 „	21 40 „	22 46 „	12 23 „	21 42 „	14 37 „	17 39 „	13 31,7 „	16 43 „	23 66 „	19 52,8 „	12 40 „
Słuchu	8 14,8 „	2 4,25 „	—	2 3,7 „	3 5,7 „	4 11,1 „	2 3,8 „	1 2 „	1 1,92 „	1 2 „	1 2,63 „	2 4,65 „	5 12 „	2 5,4 „	— „	2 5,5 „	— „
Mowy	— „	— „	—	—	1 2 „	— „	—	— „	— „	— „	—	1 2,3 „	—	1 2,7 „	„	— „	— „
Stan zębów: wszystkie zdrowe	13 24 „	15 32 „	15 35,7 „	16 30,1 „	16 30,77 „	5 14 „	9 19,2 „	16 33,3 „	11 21,15 „	13 26 „	5 13,15 „	9 21 „	7 18 „	5 13,5 „	3 9 „	— „	9 30 „
plombowane (pozostałe zdrowe)	15 27,7 „	12 25,5 „	10 23,6 „	17 32 „	21 40,3 „	12 33,3 „	29 40 „	19 55,7 „	28 53,8 „	26 52 „	21 55,5 „	23 53 „	19 46,34 „	22 59,5 „	23 66 „	22 63 „	15 50 „
chore (pozost. zdrowe lub plombowane)	26 48,3 „	20 42,47 „	17 40,47 „	20 37,9 „	15 28,85 „	19 52,8 „	13 25 „	13 26 „	13 25 „	11 22 „	12 31,6 „	11 25,5 „	15 35,6 „	10 27 „	9 25 „	13 37 „	6 20 „
Skrofulicznych	31 57 „	22 47 „	16 38 „	17 32 „	20 38 „	17 47 „	21 40 „	19 40 „	18 34 „	17 34 „	16 42 „	21 48,8 „	11 27 „	13 35 „	15 43 „	11 30,5 „	4 13 „
Małokrwistych	30 55 „	21 44 „	17 40 „	23 43 „	23 44 „	19 52 „	27 57 „	22 46 „	25 48 „	16 32 „	17 44,7 „	17 39,5 „	18 44 „	14 38 „	15 43 „	20 55,5 „	7 23 „
Z wadami serca	— „	— „	1 2,4 %	1 2 „	1 2 „	2 5,5 „	2 3,8 „	4 8,3 „	5 9,6 „	4 8 „	3 8 „	3 7 „	7 18 „	4 10,8 „	— „	3 8,3 „	— „
Zupełnie zdrowych	3 5,5 „	5 10 „	6 14 „	9 16,9 „	8 15 „	3 8,3 „	5 9,6 „	5 10,4 „	11 21 „	8 16 „	10 18 „	9 21 „	6 14 „	7 19 „	4 11 „	4 11 „	7 23 „

choroby, lub zależą od nawykowo wadliwej postawy podczas siedzenia, stania, a najczęściej złej pozycyi podczas snu; przy sposobności dodam, że najhygieniczniejszą pozycyą podczas snu jest leżenie nawznak, zwalczane gołosłownie, bez naukowych motywów z racyi zmaz (polucyi) na korzyść leżenia na prawy bok, co podobno ułatwia przechodzenie pokarmów z żołądka do kiszek; zdaje mi się jednak, że podczas leżenia na prawy bok ma miejsce daleko większa dyzlokacya żołądka, niż w pozycyi nawznak, wątpię zatem bardzo w owo ułatwianie.

Wyżej wspomniałem, jaki stan uważam za podejrzany gruźliczo; naturalnie ma on swoje braki, to też zapewne dlatego odsetki moje są nizkie w stosunku do badań Hamburgera i Monti'ego, którzy podają od 73%—94%, zbliżają się natomiast do liczb Grancher'a. Ani jednego chłopca ze zdecydowaną gruźlicą nie znalazłem; a jednak i te 10%—30% podejrzanych winny zwrócić uwagę rodziców i szkoły. Szkoła ma w ręku tylko jeden środek poza pieczą o dostarczenie świeżego powietrza; środkiem tym jest prowadzenie podczas każdej lekcyi po upływie 20 minut od pauzy racyonalnych ćwiczeń oddechowych w ciągu 3—4 min. Nauczyciel gimnastyki nauczy chłopców prawidłowo oddychać, a panowie pedagodzy do tych wskazówek nie powinni nic dodawać. Korzyści takiej przerwy ocenili anglicy, szwedzi, duńczycy; ciekawych odsyłam do pracy Grancher, Lagrange, Rosenthala, Dufestela, Natier i innych. Wiem z góry, że spotkam się z zarzutem „zanieczyszczonego powietrza“.

Raz wreszcie powinniśmy przestać powtarzać ten frazes. Zapewne, że nie będzie ono świeże, ale czy lepsze mamy w naszych mieszkaniach biurach, teatrach, a często na ulicach? A proszę mi odpowiedzieć, dlaczego ustrój nasz, znalazłszy się w warunkach zepsutego powietrza broni się przez forsowne głębokie oddechy; czynność ta jest wyrazem samoobrony i wskazuje ona na niezależną od naszej woli zdolność do zwalczania szkodliwych pierwiastków; celuje pod tym względem ustrój dziecięcy.

Nie chcę być posądzonym o lekceważenie przewietrzania mieszkań lub tolerowanie np. lekcyi gimnastyki w ciasnej zapylonej o lichem i nieświeżem powietrzu, twierdzę tylko, że proponowany przeze mnie zabieg daje więcej korzyści, niż strat pod każdym względem. A czyż np. po nocy w naszych sypialniach mamy lepsze powietrze? a jednak każdy z nas z przyjemnością się wyciąga i ziewa (samobronny głęboki wdech) i czyż nie wtedy dopiero czuje się otrzeźwionym?

Szczególne korzyści w tem ćwiczeniu widzę dla małokrwistych i o słabych płucach. Na dzieciach z wyroślami adenoidalnemi wprost efektownie odbija się to czasowe odświeżanie krwi nawet tem zepsutem w klasie powietrzem.

Wyrośli adenoidalnych wykryłem dosyć wysoki procent w stosunku do innych autorów. Zależy to zapewne od ścisłości badania. W wątpliwych razach badam lusterkiem (Rhinoscopia posterior); w szkole palcem nigdy; w rozpoznaniu opieram się zazwyczaj na wywiadach, na stanie tylnej ściany gardła, obecności

dużych migdałów, przedewszystkiem na drożności nosa po wykluczeniu skrzywień, przegrody i przerostów muszli; w takich razach jest niezbędne badanie lusterkiem. Drożność nosa określa n w sposób bardzo prosty i dostępny dla każdego. Jeżeli uczeń każdym otworem nosa oddzielnie przy zatkaniu drugiego kolejno zrobi 15—20 miarowych, spokojnych głębokich oddechów, ten z wszelką pewnością nie ma wyrośli lub minimalne.

Wysoki procent skrofulicznych nikogo nie zdziwi, gdyż oprócz innych przyczyn ogólnie znane są niezwykle liczne fakty skutków lekkomyślnej młodości przed stworzeniem ogniska rodzinnego zresztą porcent mój nie odbiega od odsetek, podawanych przez innych autorów, jest nawet nieco wyższy. Odsetki małokrwistych również bardzo wysokie; nie opierałem się wprawdzie w rozpoznaniu na określeniu takich czynników jak ilość hemoglobiny, czerw. krąż. krwi i td., ale dosyć spojrzeć na uczącą się młodzież, by nie spostrzedz jej niedokrwistości, ospałości i ociężałości.

Niewatpliwie jedną z przyczyn jest stałe przemęczenie młodzieży, czemu znakomicie sprzyja wadliwy tryb życia naszego. Jednym z takich wadliwych zwyczajów jest wysiadywanie po nocy. „Kto rano wstaje, temu P. Bóg daje“. My inteligenci rozumiemy tę myśl, na którą się wieki złożyły i dlatego treść jej czcimy teoretycznie. Nie mogę w tej chwili i na tem miejscu wyczerpująco omówić tej sprawy, wspomnę tylko, że przyspieszając godziny wstania zyskujemy lepszy rozkład dnia; z musu kładąc się wcześniej spać, posilimy się snem krzepiącym, który w ogromnej mierze warunkuje trzeźwość umysłu i pogodę ducha Nikt zresztą nie zaprzeczy, że powietrze w mieszkaniach jest lepsze do 1-ej lub 2-ej godz. w nocy, niż po 1-ej godz.

Rozpoczynając lekcye o 8-ej rano, a w ostateczności od listopada do świąt Wielkiej Nocy o 8^{30}, wypuszczamy dzieci z murów szkolnych o godzinę wcześniej. A czyż dadzą się porównać korzyści tej godziny, spędzonej na powietrzu, z wylegiwaniem rannem, boć przecież o śnie lub odpoczynku pomiędzy 7—9 r. mówić nie można. Zastanówmy się zresztą, ile tracimy czasu w życiu, marnując tę jedną ranną godzinę dziennie od 8-ej do 9-ej. Nie szukajmy dowodów zagranicą, bo mamy u siebie szkoły, które dostatecznie już oceniły doniosłość rozpoczynania lekcyi o 8-ej rano. Znów się spotkam z zarzutami: pociągi się spóźniają, zmienić porządek pracy biurowej, niesłowność dostawców, brak bułek, mleka i td. Są to według mnie tylko frazesy, dogadzające naszemu lenistwu: trzeba chcieć, by módz i będzie wszystko w porządku.

Nie potrzebuję dowodzić, że przyszły naród to dzisiejsza szkoła; do jej świadomych celu postanowień nie potzebują się naginać rodzice, których „zestrzelone myśli w jedno ognisko i w jedno ognisko duchy“; nie mówię o innych opiekunach i rodzicach, bo ich być nie powinnno, a może i niema. Rozpocznijmy walkę z bezwolą i swawolą naszą, a zdobywszy charakter i wolę, zwalczymy niewolę bezkrwistości i koszlawej postawy. Wogóle cięższych wad

w budowie kośćca notowałem mało; odsetki moje dotyczą głównie nawykowych skrzywień, wadliwej postawy, położenia łopatek lub ramion. Tutaj wina spada zarówno na szkołę, jak i rodziców.

Zwracam się w tej chwili do pedagogów, których działalność musi mieć swój wpływ dodatni na dom rodzicielski przez młodzież. W sprawie wadliwej postawy ucznia pewną rolę bez wątpienia odgrywają ławki szkolne, jednak nawet najlepsza, ale zawsze martwa ławka będzie drugorzędnym czynnikiem w osiągnięciu poprawnej postawy, jedynie zaś gorące serce, baczne oko i żywe słowo nauczyciela-pedagoga zmieni zgarbioną, skuloną, z głową wciśniętą w ramiona, ponurą, o mdłem spojrzeniu młodzież. Rzecz da się osiągnąć łatwo, byleby chcieć korzystać z *każdej sposobności* na widok wadliwej postawy. Należy tylko krótkie przypomnienie: „siedź prosto" lub „patrz na mnie" powtarzać choćby do znudzenia. Ten drobny zabieg sowicie się wynagrodzi pod względem fizycznym, psychofizyologicznym, a nawet społecznym; nie ma bowiem w życiu bezmyślnych wypadków, jest tylko wytworna tkanina o mniej lub więcej subtelnej zależności poszczególnych przyczyn i skutków. Dobra postawa stwarza lepsze warunki dla narządów oddychania, krążenia, trawienia, przemiany materyi; te czynności muszą się dodatnio odbić na pamięci, uwadze, spostrzeganiu i innych władzach umysłowych, a korzyści, które otrzymuje stąd uczeń, przystosowujący się z początku bezwiednie, wciskają się pomału do jego świadomości przyczyn i tu mamy już wstęp do korzyści społecznej natury, bo uczeń, zdając sobie sprawę z serdecznej opieki swego profesora, zaczyna oddziaływać na otoczenie domowe, rodzeństwo i td. Znikną mary i straszydła, a wystąpią dzielni obywatele, bo mens sana in corpore sano należy rozumieć nie inaczej, jak w zdrowem ciele można wychować zdrowego ducha, ale *ale przy współudziale szkoły i domu rodzicielskiego.* Trzeba umieć patrzeć fizycznie, a potem wykształci się wzrok psychiczny. Tymczasem jak widzimy z tablicy, fizycznie—ostrość wzroku pozostawia dużo do życzenia. I tutaj również składały się przyczyny wyżej wyłuszczone. Wina przedewszystkiem spada na rodziców: nauka, a głównie czytanie książek o zmierzchu, w leżącej pozycyi, przy złem oświetleniu.

Rodzice niemal z uśmiechem na ustach wynajdują dla siebie okoliczności łagodzące: „a widzisz, mówiłam, tłumaczyłem, ale bo to usłucha?" Nie najmilsi, odbiera się książkę i gasi światło; żadne „do rozdziału" lub „do kropki" nie może być uwzględniane, dlatego to w życiu brakuje nam umiarkowania i miary...

Ostrość wzroku określałem dla każdego oka oddzielnie (tab. Snellen'a); za wadliwą uważałem, poczynając od $^{6}/_{10}$.

Ze słuchem jest wogóle b. dobrze. Ostrość słuchu przyjąłem za wadliwą, o ile nie słyszał wyraźnie z odległości 5 mtr. szeptem wymienionych liczb i wyrazów Cierpień narządów wzroku i słuchu nie podaję; notatek moich szczegółowo nie obliczałem, ale mam wrażenie, że są niskie, a co najważniejsza—le-

czone. Z racyi zębów jedynie smutne refleksye tłoczą się do głowy, a jak mi się uprzytomni cały mój zbadany materyał tj. 1856 uczniów, to doprawdy przerażenie ogarnia, do czego dojdziemy, skoro w wieku szkolnym procent zepsutych zębów wśród dzieci zamożniejszych wynosi około 54%, a biednych (mieszczan) 76%. W naszej szkole sprawa ta, o tyle jeszcze nie jest rozpaczliwą, że z wiekiem zmniejsza się procent zepsutych na korzyść plombowanych. Fakt lichego zębostanu o tyle jeszcze jest smutniejszy, że dotyczy on przeważnie dolnych trzonowców; wiemy zaś, że w gospodarce trawiennej człowieka praca dolnej szczęki o wiele jest trudniejszą, a zatem zęby powinny być mocniejsze, dzieje się zaś na odwrót.

O hygienie jamy ustnej mamy słabe pojęcie. Zdaje nam się, że jeżeli kupimy szczoteczkę do zębów, a nawet ją damy dziecku — to już wszystko zrobione; rzadziej już się zdarza, żeby nam przyszło do głowy nauczyć dziecko, że szczoteczką nie należy szorować poprzecznie, lecz oczyszczać zęby w kierunku ich wyrastania. A już przekonywać ludzi trzeba, że zdrowy stan zębów nie tyle zależy od ich czyszczenia, ile od pielęgnowania błony śluzowej jamy ustnej i dobrze rozwiniętych szczęk; pierwsze osiągamy przez płukanie ust łagodnym środkiem dezynfekcyjnym *po każdem jedzeniu*, drugie zaś przez zachęcanie dzieci do używania twardych pokarmów, np. do ogryzania kości; lud prosty nie używa szczoteczek, a zęby ma śliczne, bo ma dobrze rozwinięte szczęki przez gryzienie twardych produktów, np. skórka chleba razowego, którą my odkrawamy i td. Dokładamy wszelkich starań przez miłość źle pojętą, by dziecku zaoszczędzić trudu gryzienia, karmimy tylko miękkiemi pokarmami, dla osłody przykrości--czekoladkami,po których nigdy nie radzimy przepłukać ust—a słodycze najwięcej dostarczają kwasów organicznych niszczących szkliwo— jednem słowem nie umiemy ani kochać, ani karać z miłości, a winę składamy na szkołę. Jedną z najpierwszych przyczyn chorób wieku szkolnego to zepsute zęby. Na podłożu wadliwego żucia podupada ogólne odżywianie, tu się zaczyna rozwijać osłabienie systemu nerwowego, zepsute zęby sprzyjają wzmaganiu się tak rozwielmożnionej nerwowości wśród uczącej się młodzieży.

Zaniedbuje się hygienę jamy ustnej, a leczenie zębów odkłada się z dnia na dzień, bo „ząb przestał boleć“ na schodach do dentysty. Narazie uciecha, ale rzadko kto się zastanowi, że ból ustąpił kosztem właśnie wysiłku nerwowego, który musi po sobie pozostawić rysy; te zaś, pomału się sumując z zadraśnięciami innego pochodzenia, szczerbią wrażliwy młody ustrój, aż wreszcie na tle nieprzespanych z bólu nocy, otrzymanych dwójek, gniewu ciężko pracującego ojca, szyderstw lub ubolewań otoczenia powstaje obraz neurastenika. Początek nerwicy daje dom, ujawnia i rozwija ją mimo swej woli szkoła. Doprawdy warto sie zastanowić, czy nam przystoi, lekceważąc t. zw. drobiazgi codziennego życia, upośledzać te młode życia? Uderzmy się w piersi i przypomnijmy szczerze, ile razy byliśmy przyczyną udręczeń własnych dzieci (ale w naszem nie dziecka pojęciu), ile razy

wymówkami, groźbami lub pieszczotą popychaliśmy dzieci do wysiłków ponad wiek i możność; pod dekoracyjnym płaszczykiem rozwijania w dziecku ambicyi, z dumą ukrywamy brzydki egoizm, a tymczasem ile to razy dla zatarcia własnych niekonsekwencyi miażdżymy ich godność i ambicyę. To też nie dziwmy się, że odsetka „zupełnie zdrowych“ waha się w granicach 10%—25%.

Co się tyczy jakichś nałogów, nie mogę o nich nic powiedzieć, mam wrażenie, że na ogół są to dzieci dobre, pomyślnie rokujące na przyszłość, zresztą rok współżycia z tą sympatyczną, a tak ruchliwą gromadką to nieco za mało.

Wśród małej liczby podejrzanych o samogwałt kilku się przyznało, jeden z niepodejrzanych sam przyszedł prosić o radę i pomoc; wogóle z rezultatów w tym kierunku na razie jestem zadowolony.

Na zakończenie dodam, że na szkarlatynę zapadło 4-ch chłopców, na odrę do 50, na dyfteryt jeden, na anginę follikularną ilu, nie wiem, w każdym razie wielu. Szkoła nasza w tym roku znajdowała się w tych szczęśliwych warunkach, że rozporządzała klasą zapasową, do której przenoszono na 2 dni klasę w której zapadł uczeń na szkarlatynę. To dało możność natychmiastowej dezynfekcyi zagrożonej klasy. W tym roku np. po 4-ch wypadkach szkarlatyny cztery razy dokonano, że tak powiem, miejscowej dezynfekcyi a dwa razy ogólnej. Gdyby lekarze zechcieli *natychmiast* zawiadamiać szkołę o każdym zakaźnym wypadku, sądzę, że szkoły nie byłyby narażone na zarzut roznosicielki chorób.

Zwracam się do lekarzy przedewszystkiem, gdyż rodzice, przejęci własnem nieszczęściem, zapominają najczęściej o tym ważnym społecznym obowiązku zawiadamiania. O ile zaś dziecko zapadnie np. na odrę lub ospę wietrzną, rodzice nie tylko nie czują się w obowiązku zawiadomić szkołę, ale pozostałe dzieci z czystem sumieniem posyłają do szkoły, bo „odra lub ospa w. to przecież głupstwo, to takie lekkie choroby, każde dziecko musi je przejść“ i td. To też nic dziwnego, że *odra* w tym roku w naszej szkole grasowała, bo np. w 2-ch klasach, w których się pierwotnie zjawiła, po dwudziestu kilku chłopców chorowało. Zaprowadziłem zwyczaj codziennie dokonywać oględzin w ciągu 10 dni, sześciu sąsiadów ucznia, który zachorował. Ponieważ o pierwszych 2-ch przypadkach szkoła dowiedziała się zbyt późno, bo 4 czy 6-go dnia nieobecności, a chłopcy na dwa dni przed wysypką jeszcze byli w klasie, łatwo dało się wyśledzić z listy nieobecności, jak sąsiedzi kolejno zapadali.

Szkoły do pewnego stopnia sprzyjają szerzeniu zarazy, ale wina za to spada na ogół lekarzy w pierwszym rzędzie, a następnie na rodziców i opiekunów. Gdy np. pierwszy chłopiec zapadł na szkarlatynę, sumienni rodzice natychmiast zawiadomili i nie przysłali brata chorego syna do szkoły, ale jednak wyrazili podejrzenie, że się w szkole zaraził; tymczasem był to pierwszy wypadek szkarlatyny; drugi zaś w innej klasie zdarzył się po

2-ch tygodniach. Wobec wszystkich ostrożności, które szkoła przedsięwzięła, ani jeden z sąsiadów nie zachorował, trzeci przypadek znów był w jakiś miesiąc (przed Nowym R.), a ostatni w końcu lutego r. b

Wypada mi nadmienić jeszcze o jednym praktykowanym fakcie, mianowicie najczęściej się zdarza, że chłopiec wraca do szkoły nie ze świadectwem lekarza, lecz rodziców, którzy powołują się na orzeczenie lekarza, wypowiedziane przypuszczalnie w znaczeniu prognostycznem w pierwszym tygodniu choroby. Dziecko wraca bez lub po jednej kąpieli, bez wymycia głowy, bez dezynfekcyi ubrania, a często z bronchitem lub wygasającem ogniskiem.

Ponieważ przychodzi ze świadectwem rodziców, a bez świadectwa lekarskiego lub z takowem z datą zbyt odległą, więc żaden chłopiec, nieobecny w klasie dwa dni nie wejdzie do klasy, dopóki go nie zbadam, (przychodzę codziennie przed 12-ą—nie powinien zatem wcześniej przychodzić); otóż zdarza się, że zmuszony jestem chłopca odesłać do domu; niektórzy nawet z podniesioną temperaturą wracali, gdyż w domu im nie zmierzono. Oto jedna z przyczyn, że niby w szkole się dziecko „zaziębiło".

W następnym numerze złożę sprawozdanie ze stanu zdrowia młodzieży szkoły Łebkowskiego, w którem zestawię mój materyał z przeciętnemi otrzymanemi przez innych autorów.

D. n.

Ze Stowarzyszeń.

Koło miłośników sportu, powstałe w Warszawie przed kilku miesiącami, rozwija się pomyślnie i niedawno przeniosło się do nowej siedziby przy ulicy Włodzimierskiej, gdzie posiada na parterze wygodną izbę ćwiczebną, szatnię, czytelnię i kancelaryę. Poświęcenie i otwarcie nowego lokalu odbyło się wobec licznie zaproszonych gości w dniu 26 kwietnia r. b.

Polskie towarzystwo gimnastyczne w Kijowie odbyło swe walne zebranie na początku kwietnia. Z przedstawionego sprawozdania rocznego pokazuje się, że Zarząd odbył w ciągu roku 44 posiedzenia. Szczególny nacisk położono na sprawę gimnastyki, tworząc osobny *Wydział gimnastyczny*, na kierownika zaś powołując p. Antonowicza. Wprowadzono też szermierkę pod kierunkiem p. E. Sala. Po zaznajomieniu się działalnością Zarządu w roku sprawozdawczym, zatwierdzono budżet na r. b. w kwocie 7650 rb. W sprawie własnej siedziby Twa uchwalono odliczanie na fundusz budowy z dochodów widowiskowych po 5 do 10 kop. od biletu, tudzież opodatkowanie członków wszystkich kwotą od kop. 50 do 1 rb. W celu należytego rozwoju sportu postanowiono powołać do życia *radę sportową*. Z wyborów wyszli: Mar. Bączkowski, Henr. Bolewski, Jan Danielak, Józ. Drzewiński, Stan.

Trabsza, Edw. Vetter, Zyg. Więckowski, Ant. Wilczkowski, Stan. Woszczyński, Stan. Zieliński, Henr. Żukiewicz jako członkowie zarządu; Stan. Garztecki, Ludw. Kozłowski, Dyon. Kryński, Raym. Suchcicki, Franc. Świderski, Wac. Trośnicki, J. T. Wróblewski jako kandydaci, oraz Stan. Heyman, Kam. Siemaszko, Stan. Szober, Wład. Turbański i Jan Woźnicki do komisyi rewizyjnej.

Towarzystwo rozwoju fizycznego „Bieg" w Zgierzu odbyło swe walne zgromadzenie w marcu r. b. Z przedstawionego sprawozdania okazuje się, że Two liczyło w r. ub. 120 członków, z czego ćwiczyło 34 mężczyzn i 17 kobiet. Ćwiczb było ogółem 127, bywało na nich zaś przeciętnie po 11 ćwiczących mężczyzn i po 7 kobiet. Dochód wyniósł 377,11 rb. rozchód zaś 366,36 rb., pozostałość 10,65 rb. W uznaniu ważności racyonalnego postawienia sprawy ćwiczeń, postanowiono postarać się o należytego kierownika. W celu zaś uprzystępnienia ćwiczeń, uchwalono starać się o zmianę odnośnych punktów ustawy w duchu przyjmowania do Twa młodzieży nieletniej. Z wyboru do Zarządu weszli: St. Pogorzelski, K. Tymieniecki, J. Świercz, K. Pestkowski, J. Teska, I. Kaleta, A. Kralkowska, J. Modrówna, F. Jakubowski, St. Macierski; zaś jako zastępcy F. Morawski, J. Cywiecki, L. Strąkowski, K. Golimowski, F. Bran; do Kom. rewizyjnej: C. Kiernczenkowna, K. Kralkowski i G. Gajewski.

Two rat. tonących należy do najstarszych u nas stowarzyszeń, istnieje bowiem już lat 35. Two utrzymuje stale przez czas lata ratowników: przy stacyi głównej tuż przy moście miejskim i w 4 innych punktach. A poza Warszawą posiada posterunki ratownicze na Pelcowiźnie i w Nowym Dworze. Na ostatnim zgromadzeniu walnem postanowiono utrzymywać szkołę pływania. Ze sprawozdania T-wa okazuje się, że wypadków na Wiśle w r. ub. było 20; uratowano 8 razy, z czego 5 razy z udziałem ratowników Twa. Bilans roczny zamknięto sumą 10185 rb., majątek Twa wynosi 3095 rb. w gotowiźnie i 4200 rb. w papierach. Z wyborów uzupełniających do Zarządu weszli: Alfr. Loth i Lud. Jeziorowski.

Sekcya wioślarska „Sokoła" w Wilnie rozwija się wcale pomyślnie, jak to widać z walnego zgromadzenia jej członków odbytego 11 kwietnia. Ilość członków dosięgła już liczby 72. W r. z. zbudowano własną przystań na Wilji. O ruchu wioślarzy wileńskich świadczy liczba 938 wyjazdów łodzią, a w tem kilka wycieczek większych. Dotąd sekcya posiada 10 łodzi. Do Zarządu w r. b. powołani zostali: F. Zawadzki, K. Dmochowski, B. Szantyr, J. Pzyłuski, F. Jesionowicz, J. Klott i C. Osiński. Na naczelnika wybrano ponownie F. Jesionowicza. Do komisyi rewizyjnej weszli druhowie: A. Mikulski, A. Żukowski i F. Kowalski.

Tow. gimnastyczne w Zawierciu istniejące od r. 1907, liczy obecnie przeszło 300 członków i posiada majątku 1340,40 rb. Na walnem zgromadzeniu odbytem w końcu kwietnia r. b., z wyborów uzupełniających weszli do zarządu: Jul. Ruszke, Bron. Grabiański, Jan Pasierbiński, mecenas Moździński, do komisyi zaś rewizyjnej Karol Szulc, Józ. Kubicki.

Sokolstwo polskie w Państwie niemieckiem wykazuje wciąż ożywiony działalności swej rozwój. Jak to widać ze sprawozdania przedstawionego na dorocznym zjeździe delegatów w kwietniu r. b. sokolstwo polskie w Niemczech rozwija się pomyślnie zarówno w kraju jak i na wychodztwie. Pod koniec roku ubiegłego należało do związku 291 gniazd z łączną liczbą 11,863 członków. Związek podzielony jest na 13 okręgów, z tych 6 przypada na zabór pruski z liczbą 106 gniazd i 4,740 członków, a siedem na wychodztwo z liczbą 185 gniazd i 7,302 członków. Największym liczebnie i terytoryalnie na obczyźnie jest okrąg brandeburski z Berlinem i przedmieściami, sięgający od Szczecina do Lipska i Drezna. Inne okręgi obejmują gniazda w Hamburgu, Bremie, w Oldenburskiem i Hanowerskiem, w Westfalii, w Nadrenii, w Badenii i Lotaryngii. Procent odsetek inteligencyi w „Sokole" nieco się poprawił, chociaż ogół jej niestety jeszcze stroni od szeregów sokolich. W przeciwieństwie do „Sokoła" galicyjskiego, który, wyszedłszy z kół inteligencyi, stara się „uludowić", w „Sokole" naszym w Niemczech od samego początku najliczniej reprezentowany był żywioł ludowy i robotniczy.

Z drobniejszych uchwał zjazdu zasługuje na zaznaczenie uchwalenie nowego munduru sokolego, wzorowanego na mundurze polowym „Sokoła" w zaborze austryackim. Tylko barwa będzie inna, mianowicie: ciemno-oliwkowo-zielona. Dotychczasowy mundur szaraczkowy ma być powoli wycofany.

Tow. zup. wstrzemięźliwości od nap. alkoholowych „Przyszłość" może uprawiać w myśl swej ustawy ćwiczenia gimnastyczne i sporty, z czego korzystają już oddziały Twa w Nowomińsku, Noradomsku, Nałęczowie, Sosnowcu i na Pelcowiźnie pod Warszawą. Sprawami Twa kieruje Zarząd główny, w którego skład wchodzą: Ad. Chętnik, Flor. Francikowski, Zof. Hiszpanska, Wal. Juszczyk (sekr.), Wład. Juwiler, Karol Goetz, Ks. Ant. Grochowski (zastępca przewodnicz:) Stan. Kochanowicz, Wład. R. Kozłowski (przewodniczący), Andrz. Kotomski (skarbnik), Józ. Lejman, dr. Teod. Łapiński (zastępca przew.), Jan Łopuszański (zast. skarbnika), Piotr Rusiecki (sekretarz), Marya Rybicka, Bron. Sierakowska, dr. Stan. Skalski, dr. Mich. Stefanowska, Kaz. Winnicka, Al. Wysokiński, dr. Maryan Ant. Zapasiewicz. Siedziba Zarz. głównego mieści się w Warszawie przy ul. Wielkiej 31.

Z czasopism obcych.

Revue des Agents physiques, Juin: *Influence de la Cinésithérapie sur l'action musculaire* (Tschudnowsky).

Health &Strength. XIII, 3-10: *Lady Nicotine on Trial* (liedet J. P. Müller, M-r. Horace Fletcher, P. Tilley). *Te secret of Muscle controle* (by Maxick), *Getting Ready for Cross Country Ruming* (by W. G. George), *Old Parr. A. Vegetarian of the Fifteenth Century, vho lived to the age of 152*; 19—20: *The Mind behind the Muscle*

(by Maxick), *„No Milk—no Man“* (by W. Thompson), *Are Vegetarians Weak?* (by C. E. Goodricke); 23: *At a physical Culture Christmas Party* (by the Editor), *The Idiosyncrasies of Certain Boxers* (by John Murray), *How to Pose* (by J. Austen), *The Evolution of the Tango, Food for trought Christmas time* (a seasonable article on diet), do zesz. dołączono piękny *Xmas Supplement* z odbiciami arcydzieł rzeźby; 24: *Posing and Anthropology* (by A. Oldred Clarke), *The phys. Culturests Catechism* (by Oscar Schleif), 26. *Boy scouts as gymnasts.* — XIV, 1—8: *There are giant on the earth in these days. Concentrative Power and Exercise*, (by F. W. Rabenau). *The French College of Athletes*, (by F. Hurdman-Lucas,) „The mather of the modern gracchi“. (podobizna Cyganiewiczów z matką), *The dangers of alcohol*, by Richard Marse, *Roosevelt, the All Round Athlete, Pain in theBack and Flack Flat—foot*, by Helena Gent.

Wiestnik usk. sokolstwa, I, 6—10. *Uczebnyja osnowy po gimnastikie dla muż. sredn. uczebn. zawiedienij, Sokolstwo i sławianstwo* (dr. Awgustin Szyp), *Dietsk. gimnasticz. płoszczadki* (W. Gorczyn), *Inosłowianskija sokolskija wiesti* (o zlotach w Lublanie, Lwowie i Poznaniu; referent wytyka sokolstwu galicyjskiemu odstępstwo od zasad Tyrsza, utożsamiając widocznie *sokolstwo* z systemem Jahna i nic nie wiedząc, że i do Czech gimnastyka Linga wkracza powoli, a skauting znalazł przyjęcie równie gorące jak w Galicyi. A co, się stanie skoro i sokolstwo czeskie przyjmie system Linga zupełnie?) *W zaszczytu snasiadowoj gimnastiki* (W. Gorszyn); *Stokgolmskaja Olimpjada.*

Sport a hry, XII, 43—49: J. *Bouin tvoři nový rekord hodinový, Lyžařstvi ceské v r. 1913, Jubileum Football Association, O vyznamu sportu* (dr. K. Chodounsky) *Cizina a olympijské hry v r. 1916;* 51—52: *O sněhové slepotě* (.—XIII, 8, 10, 11: *Soustavny vycvik athletycký* (M, Strana).

Tělocvičny ruch, IX. 14: *XII Sjezd německých turnerů*; 17: *Ještě ku sjezdu turnerů v Lipsku* (autor bezim. kończy swoj artykuł: „Čestný dělnik nenarštivi patriotistické slavnosti německého turnerstva“ i nawołuje do wstępowania „dělnických tělocvičných jednot“); 22: *Dělnicka Olympiada v roce 1915, Stale cvičište Praze, Statistika děln. tělocv. jednot českoslov. za r. 1912*; X, 3: *Delnicka Olympiada.*

Tyrš, VII, 14—17: *Turnerský slet v Lipsku* (Javůrek), *Zaškodnici* (Fr. O. Uhl.) *Slet polského sokolstva ve Lvove, Ženy à cvičit, skouzky* (M. Koutnikova), *Tyrš filosof* (J. M. Staša); 22: *O vitežstvi pařižskem a jeho přičinach* (Vincenc Štepánek); VIII, 3—4: *Jak začiti u nas s praci vedeckou v oboru telocvičnem* (dr. F. Smotlacha); 7: *Žena a vychova telesná* (A. Brasey).

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug.: Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI, VII i VIII (1910—1913) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi **„RUCHU“:**

Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bielizna.

P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.

„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.

F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.

Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.

Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.

M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.

Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9
ob. Ogłoszenia drobne.

Obuwie wszelakie.

St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,
obacz na str. 2 okładki
obacz: Ogłoszenia drobne.

Ortopedyczne przyrządy.

Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki

A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.

M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.

ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.

F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

NAGRODZONY 9 MEDALAMI

AGATOL St. GÓRSKIEGO

PROSZEK PASTA i ELIKSIR DO ZĘBÓW
O SILNYM I PRZYJEMNYM AROMACIE I WŁASNOŚCIACH ANTYSEPTYCZNYCH

ODCISKI najskuteczniej usuwa **ARAGO** St. Górskiego
ŻĄDAĆ WSZĘDZIE!
Wystrzegać się naśladownictwa!

LECZNICA przyrodniczo-dyetetyczna
d-ra Ap. Tarnawskiego
w KOSOWIE (Galicya wschodnia)
istnieje od r. 1893.
otwarta od maja do grudnia.
Szczegóły i prospekty w redakcyi „Ruchu"

Zakład gimnastyki
leczniczej, ortopedyi i masażu
Doc. dra Eug. Piaseckiego
Lwów, Trzeciego maja, telef. 12-32
Ordynacya 2 — 4.

Stowarzyszenie p. n. **ZWIĄZEK BUCHALTERÓW, Żórawia 22**
w Warszawie telefon 66-74.
Poleca swych członków i członkinie na posady samodzielnych buchalterów, korespondentów i pomocników oraz na prace dorywcze.
ORGANIZACJA, KONTROLA, EKSPERTYZA, PORADY.

OGŁOSZENIA DROBNE

Domową gimnastykę, jak prowadzić? Wiadomość w redakcyi „Ruchu".

Domowe obiady jarskie. Chmielna 25, telefon 176-15,

Dr. Drabczyk Teodor, choroby dróg oddechowych i dzieci, Hortensya 1, tel. 196,00; przyjmuje od 4—6 w.

Dr Jaroszyński Tadeusz, choroby nerwowe, Marszałkowska 79, tel 91-10 przyjmuje od 4—6 w.

Gimnastyka szwedzka zdrowotna w zastępach wedł. wieku i sprawności. Red. „Ruchu". Wielka 31, tel. 153-45.

Gimnastyczne przyrządy u stolarza M. Borkowskiego, Koszykowa 15.

Hiszpański St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1838. Obuwie hygieniczne i sportowe. Krak.-Przedm 7, tel. 48-02.

Jarskie obiady racyonalne, pożywne, wytworne i smaczne. Dania od 10 kop. pom. godz. 1 a 5. Żórawia 33 m. 20.

Jubilerskie wyroby: H. Juwiler, Nowy Świat 59, tel. 55-28.

Kefirowa kuracya. K. Sigalina. Dostawa do domów. Królewska 31.

Kostyumy sportowe, Fabryka trykotaży: Z. Chyliński (wł. Ginter i Rybarska) Jerozolimska 41, tel. 24-91.

Lecznicza gimnastyka. Wiadomość w redakcyi „Ruchu",

Mleko dla niemowląt sterylizowane, kefir, nabiał. Roman Rekiert i S-ka. Koszykowa 33, tel. 15-31.

Szkła, chroniące od kurzu i jaskrawego światła, w dużym wyborze. Ocularium „Sanator", N.-Świat 59 r. Chmielnej.

Owczarek St., szewc męski i damski istnieje od r. 19 0. Obuwie wygodne i trwałe. Żórawia 9, tel. 282-03.

Sawicki Feliks, krawiec męski. Ubranie szkolne i gimnastyczne, Żórawia 9.

„Si-si", „Kalina" i lemoniady owocowe naturalne poleca fabryka wód R. Hetnera, Bednarska 22, tel. 262-20.

JAJA GWARANTOWANE STEMPLOWANE
MASŁO DESEROWE wyrabiane pod kontrolą Wydziału Mleczarskiego Centralnego Tow. Rolniczego
poleca w swych sklepach:
WARSZAWSKIE ZIEMIAŃSKIE TOW. MLECZARSKIE.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.